



HABLA CLARO

UN RECURSO DE LA COMUNIDAD PARA LOS PROFESIONALES

Información a profesionales

Los Grupos de Familia Al-Anon fueron fundados en EEUU en 1951 con el objetivo de dar soporte emocional y ayuda a las personas afectadas por la convivencia estrecha con un alcohólico, esté o no en tratamiento. Mantenemos también grupos especiales para adolescentes (desde los 12 hasta los 19 años) que se llaman Alateen donde los jóvenes pueden expresar de forma más libre de acuerdo con su problemática, aunque son asistidos por dos miembros Al-Anon adultos como apoyo y guía. Hoy en día, Al-Anon/Alateen está presente en 115 países con más de 24.000 grupos de recuperación. Nuestras reuniones son anónimas y confidenciales. No hay que pagar cuotas ni honorarios para ser miembros.

Al-Anon es un complemento a la labor de los profesionales, ya que donde termina el trabajo profesional, puede continuar el de Al-Anon. Muchos son los miembros de Al-Anon que han sido derivados a los grupos por sus terapeutas para continuar con su recuperación.

<https://www.al-anonespana.org>

Instagram: @alanonespana

YouTube: Al-Anon España

Red de apoyo

Lo más difícil cuando se quiere contar algo, siempre suele ser como comenzar, con que frase o con que hechos, desde mi punto de vista, creo que comenzar desde el pasado es una gran manera de comenzar así como con algunos conceptos que considero que son claves en lo que es Al-Anon.

Desde hace algo más de una década se están reivindicando los cuidados como un hecho fundamental en la construcción y en la pervivencia de los modelos sociales en los que vivimos, los cuidados es algo que siempre hemos tenido y sobre todo, algo que hemos necesitado, sin cuidados, sin los que cuidan, no tendríamos sociedad, sin embargo, las personas que cuidan, en su mayoría mujeres, han estado invisibilizadas y toda esta función minusvalorada. Esto está cambiando y continuará cambiando ya que una vez que se toma conciencia de un hecho este hecho ya no puede desaparecer.

Otro de los puntos, tal vez del pasado, es como hemos ido cambiando como sociedad entre lo colectivo e individual a lo largo de las décadas. Desde los años 80 se impuso una visión centrada en el individuo que desechaba lo colectivo como un elemento de peso, los grupos de apoyo mutuo como es Al-Anon, revierten esta filosofía, vuelven al origen de todo que al fin

y al cabo es la comunidad, es el desarrollo de la pertenencia y del comunitarismo, es saber que existen otras personas con dificultades y realidad semejantes, es saber, al fin y al cabo, que uno no se encuentra solo.

Como decía Benedetti:

“Con tu puedo y con mi quiero vamos juntos compañero”

En el Trabajo Social existe una visión llamada sistémica que consiste en un enfoque teórico que busca comprender las interacciones y dinámicas familiares y sociales que influyen en la situación de una persona o grupo en particular.

Es decir, intenta tener una visión de conjunto, entender que, en un sistema, la suma de las partes genera un hecho distinto, un sistema como puede ser la familia. En mi trayectoria laboral, interactué constantemente con jóvenes, con adolescentes, con padres, abuelas, abuelos, tíos... y un hecho que en muchas ocasiones es importante en esa primera acogida, en esa primera entrevista, en ese primer tú a tú, es decirles y explicar, que hay otras familias que tienen dificultades semejantes a las que ellos tienen. Todos pensamos muchas veces que las cosas negativas solamente nos suceden a nosotros y las positivas a los demás, también, porque hablar de lo negativo, de las dificultades o problemas lo solemos reservar a espacios muy concretos de nuestras vidas, sea por el motivo que sea. Cuando la familia acude con su dificultad concreta y se da cuenta que hay otras familias con dificultades parecidas, se percibe un alivio en la sala, una sensación de “no estoy solo” o “no solamente yo tengo este problema”, esto, se percibe especialmente cuando padres y madres se juntan en espacios seguros para hablar sobre educación o sobre redes

sociales o sobre cualquier tema que afecte a sus hijos e hijas, se dan cuenta, que hay otros padres que tienen sus mismas preocupaciones, comparten estrategias, se apoyan...rompen su soledad, su percepción individual, su egocentrismo en cierto modo y en este proceso, que como todos los procesos, es oscilante, surgen nuevas percepciones y sobre todo surge una comunidad.

He mencionado los cuidados, lo colectivo y creo que la otra pata que influye en como percibimos como sociedad el alcoholismo es nuestra propia cultura. La cultura en la que estamos insertos condiciona como percibimos los hechos. En toda cultura son fundamentales los ritos de paso, es decir, como una persona pasa de ser niño a adulto, o como pasa de ser adulto a anciano. Nuestra cultura asume y usa el alcohol como un elemento tanto de celebración como lubricador de los ritos de paso. El paso de asumir que el alcoholismo es un vicio a entender que es una enfermedad, cambia todos los prismas, cambia la culpa, elemento importante en nuestra cultura, y en este cambio mental que es entender el alcoholismo como una enfermedad se pone el foco en el enfermo volvemos a centrarnos en el individuo.

Al-Anon trabaja en otro plano, pasa de la enfermedad que uno padece a la enfermedad que afecta al sistema familiar. Al lado o cerca del enfermo hay otras personas que han acompañado su camino y que han tenido que hacerlo en su gran mayoría en soledad, culpabilizándose y pensando en el fracaso, en su fracaso.

Esto, obviamente surge del desconocimiento sobre la propia enfermedad y el acompañamiento que necesita. Hay una frase que leí en un artículo de prensa: “la primera vez que vine a ver qué me podía

encontrar, sin saber mucho, me encontré personas normales”. Ese miedo que puede atenazarte como individuo desaparece cuando se comparte y se ve, que otras personas están recorriendo ese mismo camino.

La otra frase fue “aquí vienes a ponerte bien tú”.

Las personas que cuidan, normalmente, se descuidan en ese ímpetu de querer mejorar la situación, de cambiarla, y cuando esta situación cambia (o no) todos esos meses y años de tensión, de presión, de lucha, de esfuerzo, hacen mella. ¿Quién escucha al que no ha solido tener voz? Se escuchan ellas mismas, digo ellas por que las mujeres son mayoría abrumadora en Al-Anon al igual que son mayoría abrumadora en los cuidados y en cuidar.

Por ir acabando, voy a volver a repetir la misma frase que antes:

“Con tu quiero y con mi puedo vamos juntas compañera”.

***Nacho Álvarez de Celis
Trabajador Social. Asturias***



Bienestar en las familias de personas con alcoholismo : El papel de los grupos de ayuda mutua

El alcoholismo es una enfermedad que trasciende a la persona afectada. Es un fenómeno social que afecta de manera dramática a las familias. Estas no solo enfrentan el impacto directo del consumo problemático, sino también el estigma asociado, lo que genera aislamiento y perpetúa ciclos de disfunción. Ante este panorama, los grupos de apoyo como Al-Anon y Alateen emergen como espacios para abordar las secuelas que el alcoholismo tiene sobre el entorno de la persona con la enfermedad, desde una perspectiva comunitaria.

Estas redes de ayuda mutua ofrecen mucho más que consuelo temporal. Representan un lugar donde los familiares encuentran comprensión y recursos para reconstruir su autoestima, aprender a establecer límites y desarrollar una sensación de eficacia personal. Estos grupos permiten que sus miembros compartan sus vivencias, validen sus emociones y construyan estrategias colectivas para enfrentar las adversidades. Este intercambio, lejos de ser pasivo, impulsa procesos de autonomía que pueden transformar las vidas de quienes participan.

La psicología social nos enseña que las actitudes y normas compartidas dentro de un grupo son poderosas. En este sentido, Al-Anon y Alateen fomentan un espacio donde las narrativas de culpa y vergüenza, tan comúnmente experimentadas por los familiares, son desafiadas y reemplazadas por discursos de Esperanza y resiliencia. Es un proceso casi invisible, pero significativo: se pasa de una dinámica centrada en el alcohólico a una que prioriza el auto-

cuidado y la salud emocional de los familiares.

Estos grupos no solo impactan a nivel individual, sino que tienen un efecto multiplicador en las comunidades. Reducen el estigma asociado al alcoholismo al visibilizar las historias de los afectados y promover una mayor comprensión de esta problemática como una enfermedad, en lugar de una debilidad moral. Además, la colaboración entre estos grupos y los profesionales de la salud crea redes de apoyo integradas que fortalecen el tejido social.

La evidencia también respalda la efectividad de estos grupos. La investigación nos muestra que los participantes experimentan mejoras significativas en su salud mental, niveles reducidos de ansiedad y una mayor sensación de apoyo social.

Estas mejoras no solo benefician a los individuos, sino que también contribuyen a

la estabilidad y funcionalidad de sus entornos familiares y sociales.

Enfrentar el alcoholismo no es tarea fácil, y hacerlo en soledad puede ser devastador. Los grupos como Al-Anon y Alateen proporcionan un entorno seguro donde el apoyo mutuo marca una diferencia tangible en la vida de las familias afectadas. Su presencia facilita herramientas para poder superar las dificultades y reconstruir vidas. Como sociedad, es esencial que continuemos promoviendo y respaldando estas iniciativas para asegurar que ningún familiar deba enfrentar este desafío sin apoyo. Porque el camino hacia el bienestar comienza en la comunidad.

Cristina Gómez Román
Doctora en psicología social
Facultad de Psicología de la Universidad de Santiago de Compostela.

